

الخضراوات الغنية بـ«الفلافونويد» تقي من سرطان المبيض

كشفت دراسة طبية حديثة النقاب عن أن السيدات اللاتى يكثرن من تناول الخضراوات الغنية بمادة «الفلافونويد» تتراجع لديهم بصورة ملحوظة فرص الإصابة بسرطان المبيض.

وقال الباحثون: إن هذه المادة متوافرة بصورة كبيرة فى كل من: الكرفس، والبقدونس، وعصير وصلصة الطماطم، وهو ما يحتم بصورة كبيرة ضرورة احتواء النظام الغذائي اليومي للمرأة على عدد من هذه العناصر كخطوة وقائية تحد من إمكانية الإصابة بالمرض الخطير.

ومركب «الفلافونويد» يحتوي على كميات وفيرة من مضادات الأكسدة وخواصها التي تحمي الخلايا من التدمير والتلف بواسطة جزيئات الأوكسجين.

وعمدت الدراسة إلى مقارنة معدلات استهلاك هذه المادة المهمة بين عدد من سيدات مريضات بسرطان المبيض، وعدد آخر من غير المريضات؛ حيث لوحظ أن السيدات اللاتي اعتدن تناول عناصر غذائية تحتوي على كميات وفيرة من هذه المادة تراجعت لديهم بصورة ملحوظة فرص الإصابة، بالإضافة إلى تباطؤ سرعة نمو هذه الأورام بين المصابات بالفعل.■



علاج المخ والرحم ودوالي الساقين.. بالقسطرة التدخلية

استعرض مؤتمر «العلاج بالتدخلات غير الجراحية» الذي عُقد بالقاهرة مؤخراً، نجاح استخدام القسطرة من خلال الأبحاث الطبية المنشورة في مصر والخارج.

وأشار المؤتمر إلى نجاح تطبيقاتها على المريضات المترددات على وحدة الأشعة التدخلية بجامعة عين شمس لعلاج النزيف الرحمي بسبب أورام الرحم الحميدة والخبيثة، من خلال فتحة لا تتعدى مليمتراً واحداً في أعلى الفخذ تسمح بوصول أنبوب القسطرة إلى الشرايين المتسببة في النزيف، وإغلاقها بحبيبات طبية بصورة كاملة باستخدام تخدير موضعي تجنباً لأخطار الجراحات التقليدية.

وأشار أحد الأبحاث المقدمة إلى علاج دوالي الساقين بقسطرة الليزر التي تدخل الوريد المصاب من خلال فتحة صغيرة في الساق، ثم يتم تشغيل الليزر لإغلاق الوريد المصاب من الداخل، فيتم عزله عن الدورة الدموية - وكأنه تم استئصاله - يستغرق إجراء العملية نصف ساعة فقط، كما أن هذه التقنية تجنب المريض الآلام والتشوهات الجراحية وطول فترة النقاهة.

وأكد بحث آخر فعالية استخدامات القسطرة المخية في إذابة وعلاج جلطة المخ، حيث يتم العلاج خلال أول ٦ ساعات من ظهور الأعراض للوقاية من الشلل النصفي، كما أن للقسطرة المخية أهمية قصوى لمنع تكرار جلطة المخ؛ لإمكانية عمل توسيع في حالة ضيق الشرايين الداخلية المغذية للمخ وليس فقط الشريان السباتي بالرقبة، مما يمنح المرضى وقاية أكثر فاعلية في حالة عدم نجاح الوقاية باستخدام العلاج الدوائي.■

الطعام الساخن أفضل عند الأكل

أفاد باحثون بأن الطعام يكون أشهى وألذ ويكون مذاقه وطعمه أفضل وهو ساخن، ويرجع جزء من السبب إلى أن الحرارة تستحضر رائحة أكثر وأقوى، وأن حاسة التذوق تعتمد كثيراً على روائح الأطعمة، ولكن هناك مزيداً من الأسباب.

وقد أكدت الدراسة أن الحرارة تعمل على استثارة براعم التذوق في اللسان التي ترسل بدورها إشارات إحساس إلى الدماغ. فعلى سبيل المثال: إذا وُضع طعام دافئ على الحافة الأمامية من اللسان سيشعر الإنسان بلذة الطعم؛ لأن الأعصاب التي تمت استثارتها هي التي تعرف فقط كيف ترسل رسالة واحدة إلى الدماغ وهي الإحساس بلذة الطعم.



وأوضح الباحثون أن الدماغ لا يستطيع الحكم إذا كانت الأعصاب قد استثيرت بمادة كيميائية معينة كالسكر أو عامل حيوي آخر كالحرارة مثلاً، أما الطعام البارد فيعطي طعماً مالحاً أو حامضاً، الأمر الذي يفسر السبب في أن المشروبات المحلاة الدافئة تعطي إحساساً بحلاوة أكثر من حلاوتها الحقيقية عندما تكون باردة.■

لماذا نشتهي بعض أنواع الطعام؟ وكيف نتوقف؟ (١ من ٢)

غالباً ما نشعر برغبة ملحة في تناول نوع من الطعام، وهذه الرغبة لا تشبه الشعور بالجوع، وقد تشمل هذه الحالة اشتهاء الشيكولاته، والموالح أو حتى طبق من المكرونة، ولكن ما سبب هذه الرغبة الملحة؟ وماذا تعني؟

الشيكولاته

تذوب زبدة الكاكاو في الفم في درجة أقل من درجة حرارة الجسم، والعديد من النساء يشتهين الشيكولاته خلال الدورة الشهرية، الأمر الذي يشير إلى وجود صلة هرمونية.

طريقة السيطرة

وفقاً للروايات المتناقلة، فإن النساء اللاتي يزدن من تناول الماغنيسيوم المعدني – سواء عن طريق الملحقات، أو من خلال تناول المكسرات والسبانخ الحبوب الكاملة – ينخفض مستوى الهرمونات لديهن، وتتولد



رغبة شديدة في تناول الشيكولاته، من جهة أخرى تبين أن تناول الشيكولاته – عند من لا يشعرن بالجوع – يقلل من اشتهائها، بينما أكلها على معدة فارغة يزيد الرغبة الشديدة في تناولها.

شرائح اللحم

ليس هناك دليل على أن اشتهاء اللحوم يعني وجود نقص في البروتين أو الحديد، ويرى الباحثون أن الرغبة في البحث عن أطعمة تمضغ مثل اللحم، تزداد عندما نشعر بالغضب.

طريقة السيطرة

لا ضير في تناول الأطعمة الغنية بالبروتين مرتين في اليوم، مع التقيد بتناول اللحوم الحمراء مرتين أو ثلاث مرات فقط في الأسبوع، كذلك يجب أن تبقى الأحجام معقولة، ومن الناحية المثالية، يجب ألا تزيد الحصة عن ١٥٠جراماً. ■

الفشار والإندومي غنية بالسعرات الحرارية العالية



أوضحت الدراسات البحثية أن بعض الأغذية عالية بالسعرات مثل الجبن المقلي أو المحمر، وأيضاً ما يضاف إلى بعض الأغذية السريعة مثل «البرجر»، لذلك ينصح بالحد من إضافة الجبن إلى الأكل سواء السريع أو العادي؛ لأن ذلك يزيد من مضاره، بالإضافة إلى ارتفاع السعرات الحرارية.

وذكرت الدراسة أن «البوب كورن» (الفشار) الذي يضاف إليه الزبدة من الأغذية العالية في السعرات الحرارية، وجاء بعد ذلك المشروبات الغازية بأنواعها فهي مرتفعة السعرات؛ لإضافة كميات كبيرة من السكر خلال عملية تصنيعها، وغالباً ما تستهلك مع العديد من الأغذية عالية السعرات.

ومن الأغذية العالية في السعرات الحرارية «الإندومي» التي تعتبر أغذية نشوية ويضاف إليها الملح وبعض التوابل، والتي يلاحظ أن لها دوراً في عملية تراكم الدهون في الجسم، لذا ينصح بالاستعاضة عن الأغذية عالية السعرات بأغذية صحية وخاصة الخضار والأغذية الكاملة، للحد من هذه الأغذية غير الصحية، وكذلك استهلاك كمية كبيرة من الألياف. ■

لعلاج حرقة المعدة.. تناول طعامك ببطء

توصل العلماء في جامعة «ساوث كارولينا» الأمريكية إلى أن سرعة تناول الطعام قد تؤثر على شدة الإصابة بمرض الارتداد «المعدي المريئي» أو ما يعرف باسم «حرقة الفؤاد» أو «حرقة المعدة».

وقال الباحثون: إن معدلات الإصابة بهذا المرض أصبحت في زيادة لافتة، وعادة ما تظهر أعراضه بعد تناول وجبات دسمة، أو الإكثار من السكريات والشيكولاته والمشروبات الغازية وعصائر الحمضيات، التي تفاقم الألم وتزيده سوءاً.

ووجد الباحثون بعد متابعة ٢٠ شخصاً من الأصحاء، تناولوا وجبة عادية



تتألف من «برجر» الدجاج مع البطاطا المقلية، في مدة ٥ دقائق أو ٣٠ دقيقة، أن الأشخاص الذين تناولوا وجبتهم بسرعة أصيبوا بنوبات الحرقة والارتداد المريئي بحوالي ٤٠٪ مقارنة بالذين استغرق تناولهم للوجبة فترة أطول. ■

لقاح لـ«لتيفوئيد» يحمي الأطفال في سن مبكرة

كشفت دراسة حديثة أن لقاح «تيفيريكس» الذي تسوّقه مختبرات «جلاكسوسميثكلاين» البريطانية فّعال جداً في حماية الأطفال من حمى «التيفوئيد» في سن مبكرة في الدول النامية، بحسب ما جاء في دراسة سريرية جرت في الهند، ونشرت نتائجها في الولايات المتحدة.

وقد تم تلقيح ٣٨ ألف طفل ومراهق يعيشون في إحدى مدن الصفيح في كالكوتا في الهند. وفي المحصلة لم يصب ٦١٪ من الأشخاص الملقحين ومن أعمار مختلفة بالتيفوئيد، فيما ارتفعت نسبة الفعالية إلى ٨٠٪ في فئة الأطفال بين الثانية والخامسة. ووصلت النسبة في شريحة الأولاد بين الخامسة والرابعة عشرة إلى ٥٦٪ وإلى ٤٦٪ لدى المراهقين الذين تجاوزوا السادسة عشرة.

وفي الدول النامية، يقتل التيفوئيد بين ٢٠٠ ألف و٦٠٠ ألف شخص سنوياً. ■